

La méditation food

Tofu



Acco MUKAWA
Apointy Food and Science publishing

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

La méditation food

Tofu



Acco MUKAWA
Apointy Food and Science publishing

La méditation food Tofu

Acco MUKAWA
Apointy Food and Science publishing

Introduction

Un certain nombre de cultures ont afflué à la limite orientale de l'Eurasie et une culture unique s'est épanouie. Parmi eux, l'idée du zen a été introduite depuis la Chine, et avec sa haute spiritualité et sa pratique stricte de la vie, elle a atteint un niveau unique au zen japonais. Un moine zen a subi une pratique rigoureuse, a atteint l'illumination et a vécu une longue et saine vie en tranquillité. Ils méditent de manière efficace, maintenant la stabilité mentale à tout moment et ont développé une façon de penser hors des sentiers battus.

Ils sont ainsi en mesure de maintenir un esprit et un corps sains, sans doute grâce à leurs habitudes alimentaires. La cuisine zen est incluse dans ce qu'on appelle aujourd'hui le "shojin-ryori (la cuisine végétarienne)". Le "shojin-ryori" était basée sur l'idée de ne pas utiliser de viande ou de fruits de mer, mais d'utiliser des légumes, des céréales, du tofu et des algues comme ingrédients principaux.



Les recettes de ce livre, "Soupe au miso avec tofu et algues wakamé", "Tofu frit et Tempura aux herbes du début de l'été". Avec du riz complet "Oshinogi" pour calmer la faim.

D'ailleurs, le mot "shojin" dans le shojin-ryori signifie que le moine zen doit laisser ses pensées, vider et purifier son esprit pour se consacrer à sa pratique. Même en japonais moderne, nous utilisons l'expression de "shojin shimasu" lorsque nous mettons de côté les mauvaises idées et que nous nous concentrons sur une chose et faisons un effort.

Aujourd'hui, la science moderne a prouvé que de multiples nutriments contribuent à la santé physique et mentale, mais même à l'époque, on savait que la nourriture contribue également à l'esprit.

En outre, nous pensons que le processus de cuisine est l'une des disciplines du shojin-ryori. La préparation d'un bon repas exige un soin particulier. Dans cette cuisine aussi, nous devons "nous y consacrer".

Ces repas contiennent un bon équilibre de protéines végétales, de graisse végétale, de glucides et de substances phytochimiques, y compris des antioxydants. Vous pouvez voir qu'il y a beaucoup d'ingéniosité à tirer une abondance de nutriments des aliments d'origine végétale. En parlant de produits phytochimiques, n'oublions pas l'habitude de boire du thé. La coutume qui a conduit à la cérémonie du thé d'aujourd'hui a été introduite avec le bouddhisme zen et s'est développée en thé de temple.

Une question importante se pose ici. Le régime alimentaire pour les pratiques ascétiques des moines servis dans les temples zen manque certainement de calories et de nutriments. Pourtant, comment peuvent-ils maintenir un état mental élevé et vivre une vie longue et saine ? C'est là que réside le secret des changements métaboliques, immunitaires et endocriniens.

Notre corps soutient les activités de la vie par un système complexe de métabolisme, d'immunité et de système endocrinien. Ce système complexe a été transmis de génération en génération et est également optimisé pour s'adapter aux modes de vie individuels. L'idée de base du Zen et de ce régime est d'élever et d'optimiser la fonction du système complexe du métabolisme, de l'immunité et du système endocrinien à un niveau différent.

Cependant, que se passe-t-il lorsque vous commencez soudainement à vivre un mode de vie végétarien extrême sans aucun changement spectaculaire de votre métabolisme, de votre système immunitaire ou de votre système endocrinien ? Le simple fait d'éliminer la viande et le poisson de notre régime alimentaire moderne et d'appliquer des protéines végétales de manière appropriée ne permettra pas de maintenir notre santé mentale et physique déjà évoluée. En éliminant les protéines animales, vous risquez également de carencer de des vitamines et des minéraux.

Afin de modifier le système complexe du métabolisme, nous devons maintenir non seulement notre alimentation, mais aussi une vie soutenu et rationnelle. Essentiellement, la vie zen est une répétition de jours calmes, rythmés et tranquilles. Sans le comprendre, les pratiques pénibles et les régimes alimentaires extrêmes peuvent être nuisibles à la santé et augmenter le risque d'infection. D'autre part, il y a aussi quelques nouvelles pratiques qui s'écartent de la base scientifique. Nous ne préconisons pas ici des pratiques religieuses ou une transformation extrême de soi. En particulier, le jeûne complet, à court terme et sans fondement, n'est pas recommandé du point de vue des sciences de la santé.

En comprenant les systèmes complexes du métabolisme, de l'immunité et de l'endocrinologie, ainsi que les nutriments et autres caractéristiques d'alimentation, nous pouvons proposer un régime qui conduira à la santé du corps et de l'esprit pour humains modernes. Bien sûr, il doit y avoir quelque chose de délicieux et d'esthétique pour satisfaire le plaisir de manger.



Nous, ZFC, vous invitons dans une nouvelle culture alimentaire zen qui insuffle une nouvelle vie à la culture alimentaire zen et travaille sur la santé du corps et de l'esprit humains modernes.

Nous, Zen Food & Culture (ZFC), utilisons la culture alimentaire zen comme notre principale source d'inspiration. Nous proposons une alimentation et une culture alimentaire qui agissent sur l'esprit et le corps tout en considérant une nutrition basée sur les systèmes complexes du métabolisme, de l'immunité et du système endocrinien. Dans le cadre du cycle naturel, nous respectons les plantes et absorbons cette précieuse nourriture de diverses

manières. La vision du monde de ZFC est de chérir, de respecter et d'apprécier la nourriture, tout en gagnant en santé physique et mentale.

Dans ce livre, nous aimerions vous inviter à entrer dans le monde de la nourriture et de la culture zen, en mettant l'accent sur “ le tofu . ”

Contenu

Introduction

1. Le "tofu" super alimentaire de Zen

2. Nutrition du tofu

2-1. Un trésor d'acides aminés essentiels.

2-2. Vitamines B et minéraux

2-3. Isoflavones aux effets phytoestrogéniques

2-4. Le tryptophane, source de l'hormone du bonheur

2-5. Ayez l'esprit clair et une belle peau grâce à la lécithine !

2-6. La saponine pour éliminer l'excès de graisse

2-7. Des prébiotiques pour améliorer l'environnement intestinal

2-8. Le magnésium pour soutenir le métabolisme

2-9. Quelle est la dose journalière recommandée de tofu ?

3. La base du ZFC Dashi (bouillon de soupe japonais)

Kombu :

Champignons shiitaké séchés :

De l'eau pour le dashi :

4. Recettes de dashi

4-1. Recette de base du ZFC Dashi

TOPICS L'iode contenu dans le kombu

4-2. Recette ZFC Umami Dashi

5. Recette de tofu ZFC

5-1. apéritif et entrée

5-1-1. Kôzu-yudôfu (Le tofu chaud recouvert de sauce dorée.)

5-1-2. Shira-âé, le mélange de tofu et de fruits secs et de légumes

5-2. salade et soupe

5-2-1. Caprese de betterave et de tofu avec motif en damier

5-2-2. Soupe au miso avec tofu et algues wakamé

5-2-3. Tofu et potage de betterave au miso

5-3. Plat principal

5-3-1. Tofu et "Soba-gaki", la quenelle de soba

5-3-2. Tofu frit et Tempura aux herbes du début de l'été

En fin de compte

1. Le "tofu" super alimentaire de Zen

Le tofu est un super aliment qui permet d'absorber plus facilement les nutriments du soja.



Le tofu le plus simple est fabriqué à partir de soja, d'eau et de nigari.

Le tofu est un aliment dans lequel les fèves de soja sont chauffées, pressées et durcies à l'aide d'un coagulant. Les ingrédients sont différents, mais le processus de fabrication est un peu similaire à celui du fromage. Ce qui le différencie du fromage, c'est que le tofu classique n'est pas fermenté. (Le tofu fermenté, qui est fabriqué à partir de tofu puis transformé secondairement, est fabriqué à Kyushu et à Okinawa, et en Chine, le lieu de naissance du tofu.)

Il existe plusieurs types de tofu, en fonction de l'épaisseur du lait de soja et du type de coagulant. " Le nigar i " se présente sous la forme d'un liquide, d'un cristal ou d'une poudre, qui est le résidu de l'eau de mer après que le sel en ait été retiré. Son principal ingrédient est le chlorure de magnésium. Plus précisément, chaque nigari a une valeur nutritionnelle légèrement différente selon son niveau de raffinement, mais ils sont tous caractérisés par leur richesse en magnésium. Le Nigari est décrit comme une "soupe amère", qui est le goût du magnésium lui-même.



Le tofu est fabriqué uniquement à partir de soja, de nigari et d'eau et a une couleur crème douce.

Le tofu fait avec du nigali peut donner l'impression d'avoir mauvais goût. Cependant, l'amertume du nigari se marie bien avec le soja et donne au tofu un goût sucré.

Le magnésium est l'un des minéraux dont l'homme moderne a tendance à être déficient. Il a été souligné que les personnes modernes sont aussi susceptibles des carences en d'autres minéraux, tels que le calcium et le fer, mais le soja et le tofu contiennent é galement ces nutriments. Le tofu ne contient aucun élément nutritif qui ne devrait pas être consommé. Mangez du tofu et complétez vos nutriments étape par étape.

Certains tofus utilisent un agent antimousse en plus d'un coagulant. Ce type de tofu a une valeur nutritionnelle différente et est un peu artificiel.

Dans ce livre, nous voudrions présenter la valeur nutritionnelle et les recettes de tofu. La nutrition du tofu présentée dans ce livre est basée sur le tofu fait avec du nigari.

Le tofu est composé d'ingrédients très simples, de sorte que le goût du soja et de l'eau détermine le goût du tofu. Essayons différentes sortes de tofu et de plats à base de tofu et apprécions la délicieuse saveur du tofu. Nous sommes sûrs que vous pourrez découvrir les charmes du tofu que vous ne connaissez pas encore.

2. Nutrition du tofu

Comme le tofu est fabriqué à partir de variétés de soja riches en protéines et pauvres en graisses, la valeur nutritionnelle du tofu fini est également similaire. De cette façon, le tofu hérite de la nutrition du soja brut et ajoute également les nutriments du nigari.

Le soja est connu comme une des légumineuses les plus nutritives. Le plus grand avantage de manger du tofu est qu'il est plus efficace pour absorber les nutriments que de manger du soja. La digestibilité du tofu serait supérieure à 90 %.

2-1. Un trésor d'acides aminés essentiels.

Le tofu est riche en protéines, et ces protéines sont principalement composées d'acides aminés essentiels. Plus précisément, le tofu le contient dans un équilibre qui est facilement absorbé par l'organisme. C'est pourquoi elle est connue comme une source de protéines très nutritive, au même titre que la viande et le poisson.

2-2. Vitamines B et minéraux

Le tofu est riche en vitamines B, calcium, fer, manganèse et autres vitamines et minéraux essentiels à la régulation du métabolisme.

Les vitamines B sont essentielles pour l'activité métabolique. Comme il est soluble dans l'eau, il ne peut pas être stocké dans le corps et doit être pris quotidiennement. Le calcium et le fer sont essentiels pour les os et les globules rouges. En dehors de cela, les nutriments peuvent jouer de nombreux rôles dans diverses activités de l'organisme. Le calcium, par exemple, régule la neurotransmission dans le cerveau. Le fer est un minéral qui est également nécessaire pour fournir de l'énergie aux cellules. Moins connu est le fait que le calcium et le fer jouent un rôle important dans le maintien de la santé générale.

○ Normes d'absorption du magnésium.

UE	375mg
Japon	320mg

○ Quantité de magnésium dans le tofu :

130mg/100g

○ Valeur nutritionnelle du tofu (pour 100g)

Énergie	72kcal
Glucides	1,6g
Protéine	6,6g
Lipides	4,2g
Acides gras polyinsaturés	2,21 g
Fibres alimentaires	0,4 g
Fer	0,9 mg
Magnésium	130mg
Calcium	86 mg
Vitamine B1	0,07mg
Vitamine B2	0,03mg
Vitamine B6	0,05 mg
Acide folique	12 µg
Tryptophane	16mg
Valeur des acides aminés	100

Le tofu est un aliment faiblement calorique et riche en protéines. Il contient également des minéraux tels que les vitamines B, le magnésium et le calcium.

En outre, le tofu est riche en nutriments qui sont remarquables pour la régulation du métabolisme, des systèmes immunitaire et endocrinien et pour le maintien de la santé et de la beauté naturelles du corps et de l'esprit. Voyons les détails à la page suivante .

2-3. Isoflavones aux effets phytoestrogéniques

Avez-vous déjà entendu parler d'une substance appelée isoflavone ? Les isoflavones sont des composés d'origine végétale qui agissent de manière similaire à l'hormone féminine qu'est l'œstrogène. Le soja et les produits à base de soja sont la source la plus riche d'isoflavones . Le tofu ne fait pas exception à cette mesure.

L'œstrogène diminue avec l'âge. De plus, le corps d'une femme est très sensible et lorsqu'elle est stressée, son oestrogène est réduit. Dans notre corps, une diminution des niveaux d'œstrogènes entraîne une lixiviation du calcium des os, ce qui augmente le risque d'ostéoporose. En outre, une diminution des œstrogènes peut entraîner un déséquilibre du calcium, ce qui vous rend plus vulnérable au stress et vous empêche de penser clairement.

De nombreuses études médicales ont montré que la prise d'isoflavones de soja peut contribuer à prévenir l'ostéoporose et à atténuer les symptômes de la ménopause chez les femmes ménopausées, dont les niveaux d'œstrogènes diminuent rapidement.

Alors, c'est de la nourriture pour les femmes ? Est-ce que cela fait de vous une femme quand les hommes en mangent ? Il s'agit d'un malentendu.

L'œstrogène joue également un rôle important dans le maintien de la masculinité dans le corps masculin. Cependant, il existe peu d'études sur les bienfaits des isoflavones de soja pour la santé des hommes, il est donc difficile de savoir dans quelle mesure ces bienfaits peuvent être attendus. Cependant, les protéines végétales sont recommandées pour les hommes et les femmes sur une base quotidienne. Un apport adéquat en tofu vous permettra de profiter des bienfaits des protéines végétales pour la santé.

Il a également été constaté que les isoflavones de soja peuvent être utilisées plus efficacement dans l'organisme en les transformant en un ingrédient appelé "equol" dans les intestins. C'est pourquoi il est si important de garder son environnement intestinal en ordre. Le tofu agit également comme un aliment prébiotique qui régule l'environnement intestinal.

En mangeant du tofu, vous pouvez également obtenir des isoflavones tout en améliorant votre environnement intestinal.

Les isoflavones de soja sont excrétées du corps en un ou deux jours. Intégrez le tofu à votre régime alimentaire quotidien pour des bienfaits durables sur la santé.

2-4. Le tryptophane, source de l'hormone du bonheur

Avez-vous déjà entendu parler de la "sérotonine", que l'on appelle l'hormone du bonheur ? On dit que les personnes qui sont facilement déprimées et qui souffrent d'un déclin cognitif ont un faible taux d'hormone sérotonine. À l'inverse, les personnes qui ont un taux élevé d'hormone sérotonine sont considérées comme des personnes capables de bien se détendre.

La sérotonine est convertie la nuit en une hormone appelée mélatonine, qui favorise une bonne nuit de sommeil. La sérotonine est fabriquée dans le cerveau à partir du tryptophane, un type d'acide aminé. Le tofu est riche en tryptophane sous une forme qui se transforme facilement en sérotonine.

En d'autres termes, si vous vous sentez stressé ou déprimé, un plat de tofu peut vous aider. Le tofu est également recommandé pour ceux qui ont du mal à s'endormir.

La synthèse de la sérotonine est stimulée par l'exposition au soleil. Il est agréable de se promener sous le soleil après avoir pris son repas de tofu.

2-5. Ayez l'esprit clair et une belle peau grâce à la lécithine !

Le soja est riche en lécithine, qui est également abondante dans le tofu, sans exception.

La lécithine est la source de l'acétylcholine, un neurotransmetteur dans le cerveau. Une diminution des niveaux d'acétylcholine dans le cerveau peut entraîner une mauvaise mémoire et la démence ou la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi le tofu est également un aliment recommandé pour une clarté d'esprit et la prévention du vieillissement du cerveau.

En outre, la lécithine a pour effet d'améliorer la circulation sanguine et de faciliter l'absorption des vitamines liposolubles pour favoriser le renouvellement de la peau. Le tofu est également recommandé lorsque votre peau a tendance à être terne.

2-6. La saponine pour éliminer l'excès de graisse

La saponine de soja contenues dans le tofu ont un effet antioxydant qui protège l'organisme contre l'oxydation des graisses.

Le tofu réduit également le taux de cholestérol LDL et empêche l'accumulation de graisse dans l'organisme. Il est recommandé aux personnes ayant un taux de cholestérol élevé et à celles qui s'inquiètent de la graisse autour du ventre.

2-7. Des prébiotiques pour améliorer l'environnement intestinal

La douceur naturelle du tofu est due aux oligosaccharides.

Le soja est une riche source d'oligosaccharides. Une grande partie des nutriments contenus dans le soja sont transférés du soja au tofu lors de la fabrication de ce dernier. Cependant, les oligosaccharides ne migrent pas vers le tofu en grandes quantités et restent dans le caillé de soja.

Les aliments riches en oligosaccharides sont appelés aliments prébiotiques en raison de leur capacité à réguler l'environnement intestinal, à normaliser le système immunitaire et à réguler les intestins.

Pour que les isoflavones de soja contenues dans le tofu fonctionnent efficacement dans l'organisme, il est nécessaire de réguler l'environnement intestinal, et la consommation d'aliments prébiotiques est recommandée dans ce but.

Afin de consommer des aliments prébiotiques riches en oligosaccharides, mangez du caillé de soja ou d'autres aliments riches en oligosaccharides. Les oligosaccharides sont présents en abondance dans les haricots, les pommes, les mandarines, les kiwis, les betteraves et la farine d'avoine etc...

Ce livre présente des recettes de tofu associées à des "betteraves" riches en oligosaccharides.

2-8. Le magnésium pour soutenir le métabolisme

Le nigari est riche en magnésium. Il est également riche en calcium et en potassium. Récemment, les régimes alimentaires à base de nigari sont devenus populaires, et les bienfaits du nigari pour la santé ont attiré l'attention.

Le magnésium est essentiel dans l'organisme car il fait partie des plus de 300 coenzymes. On y exerce diverses activités telles que la production d'énergie, la contraction musculaire et la transmission du système nerveux.

Un manque de magnésium empêche non seulement un métabolisme normal, mais affecte également les activités mêmes de la vie. Néanmoins, il est connu pour être un nutriment qui est facilement déficient chez l'homme moderne.

Cependant, certains régimes alimentaires qui utilisent le nigari sont dangereux. Le nigari peut également être une source précieuse de magnésium lorsqu'il est consommé avec modération.

Une portion de tofu au nigari contient 35 % des besoins quotidiens en magnésium. Il n'est pas nécessaire de boire du nigari pour bénéficier des bienfaits du magnésium pour la santé, il suffit de manger un délicieux plat de tofu et de suivre un régime alimentaire équilibré composé de céréales complètes, de riz brun, de noix et de légumes.

2-9. Quelle est la dose journalière recommandée de tofu ?

Comme vous pouvez le voir, le tofu est riche en nutriments qui devraient avoir des effets bénéfiques sur la santé de notre corps et esprit. Ainsi, il peut sembler que plus vous mangez de tofu de toute façon, plus il sera bénéfique pour votre corps.

Cependant, ce n'est pas le cas. Si vous continuez à ne manger que du tofu en grande quantité à la recherche des bienfaits de ces nutriments, vous manquerez d'autres nutriments. L'équilibre est très important pour la nutrition. Pour obtenir un bon équilibre des nutriments du tofu en une journée, une portion savoureuse et légèrement persistante est tout indiquée : Manger 100 grammes de tofu par jour peut avoir des effets bénéfiques sur la santé.

3. La base du ZFC Dashi (bouillon de soupe japonais)

Avant de cuisiner, apprenez à faire du dashi, le dashi utilisé dans les recettes de ZFC est 100% végétal et ne contient aucun ingrédient animal tel que la bonite séchée.

Dans ce livre, vous apprendrez à prendre le ZFC dashi (le bouillon de soupe), qui est basé sur le Zen dashi, tirant les saveurs végétales du kombu (le varech) et des champignons shiitake séchés. Ce n'est pas seulement délicieux, c'est chargé de nutriments qui sont nécessaires à votre métabolisme. La particularité de ce dashi est l'utilisation de kombu et de champignons shiitake séchés, qui sont des super aliments de la nourriture zen.

Kombu :

Le kombu est une algue brun (vert après avoir été débarqué) riche en iode, et de loin. L'iode est un nutriment essentiel pour les hormones thyroïdiennes, qui sont responsables du métabolisme basal. C'est un nutriment qui risque d'être particulièrement déficient si vous ne mangez pas de fruits de mer ou si votre consommation d'algues est déficiente.

La carence en iode provoque une perturbation de l'équilibre des hormones thyroïdiennes et affecte le métabolisme de base, mais il est étonnamment difficile de contrôler la quantité d'iode ingérée, et ce n'est pas quelque chose qui devrait être mangé au hasard. L'overdose peut également provoquer un déséquilibre hormonal.

Le métabolisme basal de certaines personnes est affecté par l'iode, alors apprenons à le maîtriser par nous, ZFC.

Champignons shiitaké séchés :

Les champignons shiitake séchés sont une partie importante des ingrédients umami de zen aliment. C'est aussi une bonne source de vitamine D. Si vous suivez un régime végétarien, vous risquez davantage de souffrir d'une carence en vitamine D en hiver. Le champignon shiitaké séché au soleil est une bonne source de vitamine D parmi les aliments végétaux. En plus de prendre le bouillon, vous pouvez le manger comme un délicieux ingrédient de la vitamine D sans le laisser derrière vous.



Les champignons shiitake séchés au soleil sont riches en vitamine D et ont un goût délicieux.

De l'eau pour le dashi :

Le secret pour faire un bon bouillon de soupe est dans la qualité de l'eau. Il est surtout important d'utiliser l' eau douce et sucrée. En raison de la faible teneur en minéraux de l'eau douce, les acides aminés et les minéraux contenus dans les ingrédients du dashi se dissolvent dans l'eau, ce qui donne un dashi étonnamment délicieux. Le bouillon n'est pas seulement nutritif en soi, mais il soutient également les ingrédients du plat en coulis.

4. Recettes de dashi

4-1. Recette de base du ZFC Dashi

Temps de préparation: 5 MIN. et Trempage pendant la nuit.

<Ingrédients> (500 ml de bouillon de soupe)

- 10g de kombu (10 × 10cm)
- 6 champignons shiitake séchés
- Eau douce 600 ml.

<Préparation>

1. Mouillez un chiffon avec de l'eau et pressez-le fortement, puis utilisez-le pour essuyer la saleté du kombu et du champignon shiitake séché.
2. Mettez-les dans un récipient de stockage, versez de l'eau douce et réfrigérez-les pendant la nuit.

※ Le kombu et les champignons shiitake séchés utilisés dans le bouillon peuvent être cuits et consommés.

TOPICS L'iode contenu dans le kombu

TOPICS L'iode contenu dans le kombu

L'iode contenu dans le kombu est transféré à 80-100% dans le ZFC dashi. 600ml de bouillon de ZFC dashi contiendraient entre 16800 et 21000 μg d'iode transféré du kombu. Si vous buvez ce dashi tous les jours, nous vous conseillons le diluer de 50 à 100 fois pour obtenir la bonne quantité d'iode. Si vous le prenez à une concentration plus concentrée, limitez-le à une fois par semaine. Dans le cas contraire, il peut en résulter une sur-stimulation du métabolisme.

4-2. Recette ZFC Umami Dashi



Le dashi du Zen est un dashi de légumes condensés à base de varech et de champignons shiitake séchés.

Faisons l'umami dashi de couleur dorée ! Il s'agit d'une version appliquée du dashi utilisant le ZFC dashi de la page précédente. Elle est utile comme sauce pour une variété de plats.

Temps de cuisine: 20 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

- 1,5 tasse de bouillon de soupe de base
- 1 cuillère à soupe de mirin (le saké sucré)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja foncée

<Préparation>

1. Mettez-les tous dans une petite casserole et faites-les cuire à feu très doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'alcool contenu dans le mirin soit libéré et que tous les arômes soient intégrés.
2. Faites attention à ne pas cuire à feu vif, car la sauce de soja perdrait sa saveur et serait trop cuite. Si vous n'avez pas de mirin ou si vous voulez éviter l'alcool, vous pouvez substituer le sirop d'érable.

5. Recette de tofu ZFC

La devise de ZFC est de réguler le métabolisme, le système immunitaire et l'endocrinologie par un régime alimentaire nutritif et équilibré.

Le tofu est un aliment très nutritif en soi, mais il peut être combiné avec d'autres ingrédients pour créer un repas à la synergie nutritionnelle. Manger équilibré sur le plan nutritionnel sera payant lorsque cela deviendra une habitude. Cela dit, le simple fait de manger des morceaux de tofu blanc tous les jours peut être ennuyeux.

Manger doit être à la fois une source de nutrition et un plaisir quotidien. ZFC présente une recette de cuisine au tofu qui répond à ces deux exigences.

La recette présentée ici est une finition à faible teneur en sel. La salinité discrète permet non seulement d'apprécier la saveur des ingrédients, mais c'est surtout le secret de la longévité et de la bonne santé.

5-1. apéritif et entrée

5-1-1. Kôzu-yudôfu (Le tofu chaud recouvert de sauce dorée.)



Que diriez-vous du “ Kôzu-yudôfu ” , qui s’est recouvert avec la sauce chaude et dorée ? Il vous réchauffera du plus profond de votre corps.

Nous vous présentons le " Kôzu-yudôfu " dans le célèbre livre de recettes de nombreux délices du tofu, de la période Edo. Le Takatsu- yudôfu est un plat dans lequel la sauce dorée recouvre le tofu chaud.

Il aurait été servi dans un restaurant simple du tofu près du temple Kôzu à Osaka. Il a été servi également dans un magasin de tofu près de Nanzenji à Kyoto.

Le style ZFC dans ce livre est fait d'une base de ZFC umami dashi, et le gingembre, un des superfoods japonais est ajouté comme une saveur cachée. Le gingérol contenu dans le gingembre a un effet phytochimique qui améliore la circulation sanguine et réchauffe l'organisme.

Ce plat est recommandé pour réchauffer le corps froid et aussi pour prévenir le froid. Il est également bon pour la digestion, nous le recommandons tout particulièrement lorsque vous avez un rhume ou que vous vous sentez fatigué ou froid.

Temps de cuisine : 20 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

(Ingrédients pour la sauce dorée)

- 1 tasse de ZFC Umami Dashi
- 2 tranches de gingembre
- 2 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de l'eau

(Autres ingrédients)

- 200 g de tofu (coupé en trois morceaux égaux)
- Moutarde japonais (dissous dans l'eau pour former une pâte)

<Préparation>

1. Préparer la sauce dorée. Faites chauffer l'umami dashi pendant 10 minutes, et lorsque l'arôme du gingembre est transféré dans le dashi, retirez le . Mettez la fécule de pomme de terre dans un petit bol, ajoutez de l'eau et pétrissez bien. Ajoutez ceci au dashi et faites cuire un peu en remuant pour l'épaissir.
2. Faire du tofu chaud. Mettez l'eau dans une poêle séparée, ajoutez le tofu et faites cuire à feu moyen. Lorsque l'eau bout, éteignez le feu. Placez le tofu sur du papier de cuisine et égouttez de l'eau.
3. Disposez le tofu sur un bol, versez la sauce dorée sur le tofu chaud, et ajoutez de la moutarde japonais comme accent de saveur.

5-1-2. Shira-âé, le mélange de tofu et de fruits secs et de légumes



Les super aliments de Zen sont cachés dans ce plat qui utilise le tofu comme crème.

Une fois que vous avez fait la crème de tofu, Ajoutez des fruits et des légumes pour accentuer la couleur ! Ces ingrédients ajoutés peuvent augmenter la valeur nutritive de ce plat.

Le shira-âé est une variante d'un plat zen traditionnel. Le shira-âé dans ce livre utilise trois super-aliments japonais différents. Le premier super aliment est le sésame. Ici, nous utilisons une pâte de sésame, qui est facile à mélanger dans la crème de tofu. Le sésame est riche en vitamines du complexe B, qui sont essentielles pour un bon métabolisme.



Ce kaki astringent est riche en polyphénols. Les éraflures de surface ont été causées par une tempête de grêle à la fin de l'automne.

Le deuxième super aliment est le kaki. Les kakis contiennent beaucoup de polyphénols antioxydants et de vitamine C. La vitamine C a non seulement un effet antioxydant, mais elle favorise également l'absorption du fer contenu dans le tofu.

En particulier, un type de kaki appelé "Shibu-Kaki" est riche en polyphénols, donc si vous pouvez en trouver un, utilisez ce type. En général, les shibu-Kakis sont vendus sous forme de fruits secs.

Et le troisième super aliment est les feuilles de chrysanthème, shungiku. Le shungiku est riche en acide folique et en calcium. L'acide folique est connu comme un nutriment important pour les femmes enceintes et allaitantes, mais pour les hommes et les femmes de tous âges, il joue un rôle important en tant que nutriment nécessaire à la synthèse des acides nucléiques.



Le "shungiku", le super aliment de Zen, est riche en acide folique et en calcium.

La sensation rafraîchissante du shungiku rend le goût de la pâte de tofu bien équilibré. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez remplacer les épinards, dont la valeur nutritive est relativement proche.

Le shira-âé peut être dégustée en salade cocktail ou en canapé sur un biscuit.

Temps de cuisine: 15 MIN.

< Ingredients > (4 personnes.)

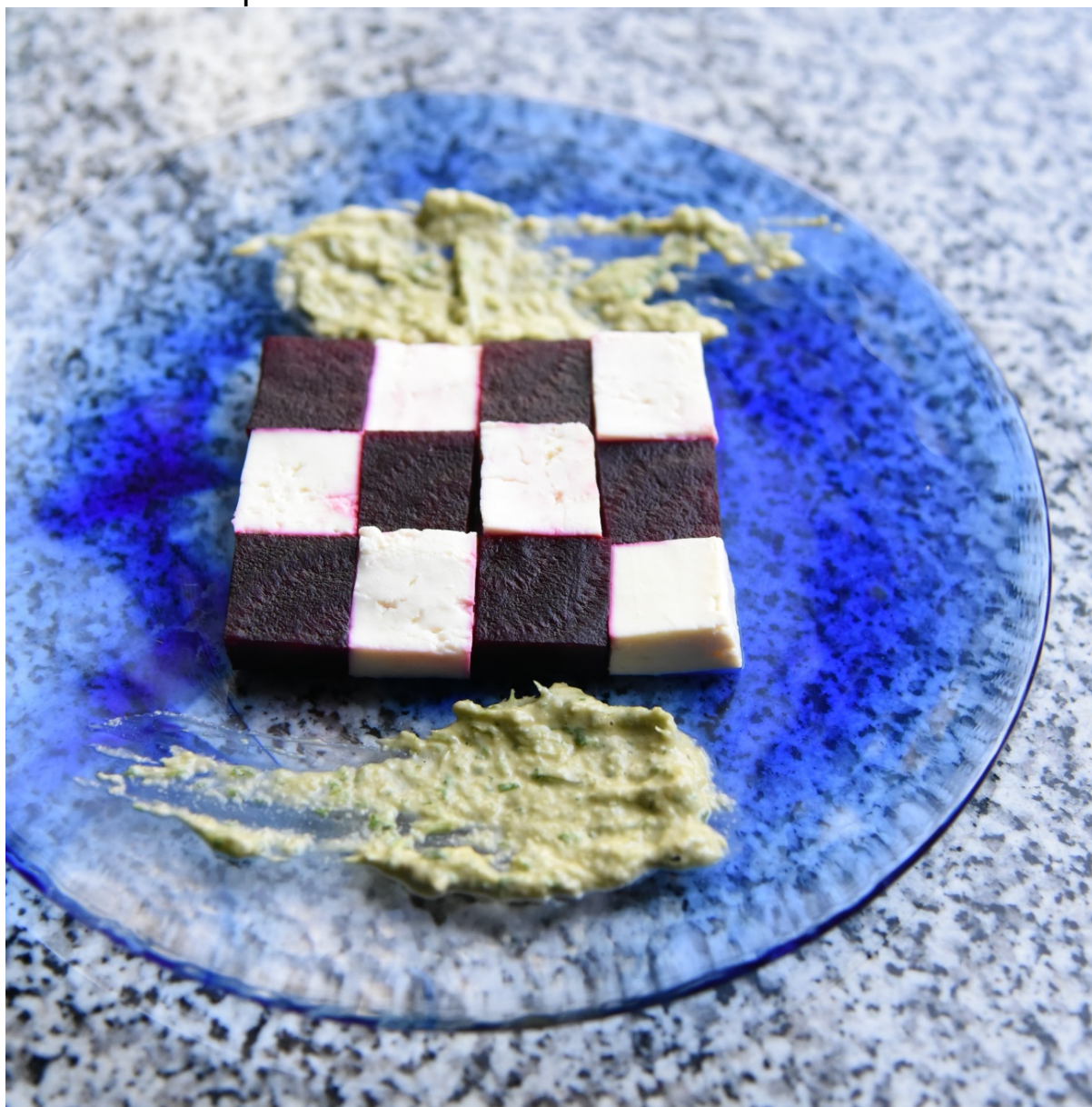
- 200g de tofu
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à café de graines de sésame pétries
- 1/2 de kaki ou kaki secs
- 2 plants de shungiku (feuilles de chrysanthème)

<Préparation>

1. Coupez le tofu en petits morceaux, chauffez-le au micro-ondes pour séparer l'humidité, puis essuyez le tofu avec des serviettes en papier ou un chiffon pour éliminer l'humidité.
2. couper le kaki, en enlevant les peaux et les graines, en longues lanières. (Si le kaki est bien mûr et gélifié, ramassez-le avec une cuillère et utilisez-le.).
3. Faites bouillir le shungiku, pressez-le fortement, hachez-le et mettez-le de côté.
4. Mettez le tofu, le sirop d'érable, la sauce de soja et les graines de sésame dans un mélangeur et remuez pour obtenir une pâte.
5. mélanger le kaki et le shungiku. Servir dans un bol.

5-2. salade et soupe

5-2-1. Caprese de betterave et de tofu avec motif en damier



Le motif damier, qui est familier en Europe, est également populaire au Japon sous le nom de "motif Ichîmatsu". Bien que l'histoire de ce motif soit ancienne, il est devenu largement connu depuis qu'il est devenu populaire comme motif de kimono à l'époque d'Edo.

Le motif en damier est l'un des motifs traditionnels japonais. On dit que c'est un schéma de bon augure car il se poursuit sans interruption.

Le betterave et le tofu forment un beau contraste. Et les deux ont un point commun important sur le plan nutritionnel. On peut s'attendre à ce que les deux interagissent de manière importante sur le plan nutritionnel. Le tofu est riche en isoflavones, mais vous avez besoin d'un aliment prébiotique pour que cela fonctionne efficacement dans votre corps. La betterave est un aliment prébiotique car elle contient des oligosaccharides. La combinaison des deux a beaucoup de sens sur le plan nutritionnel.

La sauce à la roquette est une recette qui améliore l'absorption de la vitamine B1 dans le tofu, il est donc préférable de la servir en abondance.

Temps de cuisine: 15 MIN.

<Ingrédients>

- 200g de tofu
- 1 betterave moyenne, bouillie
- Une pincée de sel.

(Ingrédients pour la sauce)

- 1 tranche d'ail
- 3 parties de branches de la roquette
- 1 cuillère à café de graines de sésame moulues
- 1/2 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz

<Préparation>

1. Coupez le tofu en 4 morceaux égaux, salez légèrement et faites-le cuire au micro-ondes. Posez-le sur une serviette en papier ou un chiffon et essuyez légèrement l'humidité
2. Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur.
3. Coupez le tofu et les betteraves en morceaux de taille égale et disposez-les en damier. Servez avec la sauce.

5-2-2. Soupe au miso avec tofu et algues wakamé



Pourquoi ne pas faire une soupe nutritive de miso et de wakamé ? Le goût est également excellent.

La vue du wakamé dérivant dans la soupe au miso est visuellement relaxante. En fait, la soupe au miso de cette recette est riche en nutriments dont vous avez besoin pour vous détendre.

Le tofu est un des meilleurs ingrédients clés pour la détente. L'hormone du bonheur, la sérotonine, est fabriquée à partir du tryptophane, un type d'acide aminé. Le tryptophane, qui est abondant dans le tofu, se trouve sous une forme qui se transforme facilement en sérotonine.

Le wakamé est riche en arginine, qui abaisse les marqueurs inflammatoires dans le sang qui ont tendance à augmenter avec le stress. L'arginine étant également abondante dans le tofu, l'ajout de wakamé peut apporter des avantages anti-inflammatoires supplémentaires.

Le wakamé est également une riche source de fer. Et le fer se trouve aussi dans le tofu. Le fer peut contribuer à prévenir l'anémie et à réduire le risque de maladie cardiaque.

Cette soupe au miso est riche en nutriments pour vous aider à vous détendre et à soulager le stress. Pas seulement cela, bien sûr, mais aussi pour ceux qui cherchent une délicieuse recette de soupe au miso.

Temps de cuisine: 10 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

- 1,5 tasse de ZFC dashi
- 2 cuillères à café de miso
- 2 g de wakamé séché
- 20g de tofu (coupé en dés)
- une pincée de graines de sésame blanc

<Préparation>

1. Trempez le wakamé séché dans l'eau, pressez-le fortement et coupez-le en morceaux.
2. Faire chauffer le ZFC dashi dans une petite casserole.
3. Mettez le miso dans un petit bol, prenez un peu du bouillon de 2, ajoutez un peu à la fois au miso et mélangez bien pour dissoudre le miso.(Faites attention à ne pas ajouter le miso directement dans le bouillon de soupe, car Il ne s'intègre pas bien.)
4. Lorsque le miso est dissous, le remettre dans la poêle, ajouter l'algue wakamé et le tofu, et le réchauffer doucement.
5. Utiliser son pouce et index pour écraser les grains de sésame et saupoudrez le tout sur la soupe.

※ Le miso contient de la vitamine B6, qui soutient le métabolisme des protéines. Dans cette recette, des graines de sésame sont ajoutées pour fortifier la vitamine B6. Les graines de sésame sont aussi utiles comme assaisonnement pour cette soupe au miso.

5-2-3. Tofu et potage de betterave au miso



Même un potage aussi coloré contient en fait beaucoup d'éléments zen.

Avez-vous acheté un peu plus d'ingrédients pour le caprese que j'ai mentionné plus tôt ? Il y a une soupe potage que vous voudrez certainement faire avec les ingrédients restants. C'était une expression un peu trop humble. Vous devriez plutôt acheter consciemment une grande quantité d'ingrédients pour faire ce potage.

Ce potage est riche en éléments nutritifs pour favoriser la méditation et la relaxation. Que vous vous sentiez agité, que vous vouliez améliorer votre concentration ou simplement vous détendre tous les jours, c'est un élément que vous devriez manger régulièrement.

Le tofu et les betteraves étaient des aliments prébiotiques riches en oligosaccharides, n'est-ce pas ? Ajoutons maintenant quelques aliments probiotiques. Un aliment probiotique est un aliment fermenté.

Les aliments prébiotiques et probiotiques sont tous deux efficaces pour améliorer l'environnement intestinal. C'est encore plus efficace si vous pouvez prendre les deux.

Ici, nous ajoutons le miso, qui est un aliment probiotique. Le miso est plus qu'un simple assaisonnement de légumes. En consommant un plat assaisonné de miso de bonne qualité, vous faites le premier pas d'ingérer des aliments probiotiques.

Voici la recette qui satisfait la synergie du goût et de la nutrition.

Temps de cuisine: 15 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

- 100g de tofu
- 50g de betteraves bouillie
- 1/2 cuillère à café de miso blanc
- Une petite quantité d'eau
- Tofu pour la garniture (coupé en dés)

<Préparation>

1. Combiner le tofu, les betteraves et le miso blanc dans un mélangeur.
2. Transférer le mélange dans une petite casserole, l'étirer avec de l'eau jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance désirée, et le réchauffer doucement.
3. Disposez sur une assiette et garnissez avec les dés de tofu.

5-3. Plat principal

5-3-1. Tofu et "Soba-gaki", la quenelle de soba



La farine de sarrasin utilisée pour la galette en France sert également à fabriquer la quenelle ou le sarrasin dans la culture alimentaire zen.

En France, la farine de sarrasin est un ingrédient essentiel pour la fabrication des galettes, mais elle est aussi un ingrédient familier dans le monde zen. La farine de sarrasin, comme le tofu, est une bonne source de protéines riches en acides aminés essentiels.

Nous voudrions ici vous présenter le "Soba-gaki". Le soba-gaki est fabriqué en pétrissant de la farine de sarrasin et en la façonnant en forme de quenelle ou de feuille.

Pour une plus grande richesse nutritionnelle, choisissez la farine de sarrasin à grains entiers. Les grains entiers sont consommés jusqu'à la peau, il est recommandé de choisir des produits biologiques.

La soupe claire est le ZFC dashi. Laissez la soupe nutritive et savoureuse s'imprégner des nouilles soba et du tofu.



La sauce crémeuse fait un plat satisfaisant.

Temps de cuisine: 15 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

- 70g la farine de sarrasin
- 160cc Eau
- 6 pièces Champignon shiitake séché ※
- 200 g de tofu (coupé en morceaux faciles à manger) :
- Montant approprié de ZFC dashi

(Ingrédients pour sauce miso)

- 1 cuillère à soupe de miso de soja
- 1 cuillère à café de Mirin ou sirop d'érable
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 5 grains de Noix (grossièrement hachées)

※ Ne laissez pas de champignons shiitake séchés après avoir fait du bouillon et consommez-les ici.

<Préparation>

1. Faire une sauce miso. Mettre le miso et le mirin de soja dans une petite casserole et pétrir à feu doux. Ajoutez le jus de citron, placez dans un plat à sauce et saupoudrez de noix.
2. Faire le sobagaki. Remplissez un moule à lait d'eau et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ajouter la farine de sarrasin et continuer à mélanger uniformément avec 2 baguettes épaisses ou une spatule en bois.
3. Éteignez le feu lorsque l'humidité est réduite et que la farine de sarrasin colée sur les parois de la casserole est complètement sèche et que la pâte est suffisamment ferme.
4. Mouillez deux cuillères dans l'eau pour former une feuille ou une quenelle et mettez-les de côté sur un plateau humide.
5. Mettez le ZFC dashi dans une casserole pour faire bouillir . Lorsque le dashi arrive à ébullition, ajoutez le sobagaki au bouillon et laissez mijoter pendant environ 5 minutes.
6. Servir avec la sauce miso.

5-3-2. Tofu frit et Tempura aux herbes du début de l'été



Le shiso, une herbe zen, est en saison vers le mois de juin.

Pour ceux qui pensent que le tofu est léger et manque un peu dans leur plat principal. Dans un tel cas, nous recommandons le tofu frit avec un bouillon de soupe.

Le tofu frit est généralement préparé avec de l'huile de sésame, mais cette recette utilise de l'huile d'olive extra vierge, qui est pleine d'acide oléique qui équilibre le cholestérol. La saveur de l'huile d'olive se marie bien avec Tempura aux herbes de printemps .

L'ingrédient vedette de cette recette n'est pas seulement l'huile d'olive extra vierge, nous avons aussi ajouté du shiso, un super aliment zen. Le shiso est riche en bêta-carotène et en vitamine K.

Le bêta-carotène est un antioxydant et aide à normaliser le système immunitaire et à améliorer la peau, tandis que la vitamine K aide à renforcer les os. Les deux sont des vitamines liposolubles, donc les ajouter aux plats avec de l'huile, comme cette recette, aidera à l'absorption.

Temps de cuisine: 15 MIN.

<Ingrédients> (2 personnes.)

- 100 g de tofu (coupé en deux et égoutté)
- un soupçon de fécule de pomme de terre
- 6 feuilles de sage
- 2 feuilles de shiso
- un soupçon de fécule de pomme de terre
- Un soupçon d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse de ZFC dashi
- 10 g de gingembre (râpé)

<Préparation>

1. saupoudrer le tofu de fécule de pomme de terre et laisser reposer pendant environ 2 minutes. Saupoudrez à nouveau de fécule de pomme de terre.
2. Faites frire le tofu dans de l'huile d'olive chauffée à 160°C jusqu'à ce que la surface du tofu soit légèrement colorée.
3. saupoudrer la sauge et le shiso de fécule de pomme de terre et les faire frire brièvement dans de l'huile d'olive chauffée à 170°C.
4. Versez le bouillon de dashi chauffé dans un bol et servez avec tofu frit et Tempura aux herbes de printemps, garnis de gingembre fraîchement râpé.

En fin de compte

Avez-vous apprécié les plats au tofu des recettes de ce livre ?

Un beau repas, savoureux et équilibré sur le plan nutritionnel, détendra l'esprit et invitera à une douce méditation. Parfois, nous sommes submergés par des angoisses inattendues. Même dans ces moments-là, une bonne nourriture nous soutiendra toujours et nous donnera le courage de surmonter les difficultés.

Nous, ZFC souhaite continuer à présenter aux gens que la relaxation mentale et la santé physique peuvent être appréciées en mangeant bien, par la nouvelle cuisine zen de nous, ZFC.

Nous aimerions vous faire découvrir le monde de la nourriture et de la culture zen pour les gens modernes en héritant de la culture alimentaire que les moines zen ont pratiquée dans le passé et en considérant le meilleur équilibre nutritionnel pour le mode de vie des gens modernes, tout en valorisant la rencontre entre de nouveaux ingrédients.

Références

Department of Food Safety, Pharmaceutical and Food Safety Bureau, Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. soybeans and soy isoflavones. 2006.

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0202-1.html>

Efsa. Risk assessment for peri- and post-menopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones. 2015.

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4246>

Ka Hitsujun. Tofu Hyakuchin. National Diet Library. 1782.

<https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/2536494> .

Messina M. Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: a critical examination of the clinical evidence. [Fertil Steril](#). 2010, 1;93(7):2095-104. doi: 10.1016.

Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology-Japan. The 2015 Edition of Table of Food Composition (Seventh Edition).

<https://fooddb.mext.go.jp/>

Moore P et al. Clinical and physiological consequences of rapid tryptophan depletion. [Neuropsychopharmacology](#). 2000 Dec;23(6):601-22.

doi: [10.1016/S0893-133X\(00\)00161-5](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(00)00161-5) .

Setchell KD et al. The clinical importance of the metabolite equol-a clue to the effectiveness of soy and its isoflavones. The Journal of Nutrition. Volume 132, Issue 12, December 2002, Pages 3577–3584,

<https://doi.org/10.1093/jn/132.12.3577>

Trisha A. Jenkins et al. Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis.

[Nutrients](#) . 2016 Jan; 8(1): 56. doi: [10.3390/nu8010056](https://doi.org/10.3390/nu8010056)

Acco MUKAWA

Diététicienne diplômée (Japon),
Master 2 PES (l'Université Lyon 2, France)

Elle s'appuie sur les dernières avancées de la médecine préventive, des sciences de la santé et de la nutrition pour fournir et développer des repas modernes et élégants en matière de nutrition et de bien-être. En outre, elle préconise un régime pour les troubles endocriniens en vue de diversifier la nutrition clinique.

La méditation food Tofu

Auteur :

Acco MUKAWA

Éditeur.:

Apointy Food and Science publishing

Maison d'édition :

Apointy Inc.

<https://www.apointy.net/>

Date d'émission :

21.04.2020

Copyright © 2020 Apointy
Tous droits réservés.

Ce livre et ses compagnons sont protégés par la loi sur le droit d'auteur. Aucune partie de cette publication ne peut être copiée, reproduite ou réimprimée (y compris imprimée ou numérisée), en tout ou en partie, sans l'autorisation du détenteur des droits d'auteur, sauf dans les cas prévus par la loi.